



男性の料理教室

とき 25日(金)10時～13時
ところ サン・シープラザ3階
対象 65歳以上で1人暮らし、
 または介護中の男性
定員 30人(申し込み先着順)
参加費 250円
用意する物 エプロン、三角巾
申し込み 18日(金)までに社会
 福祉協議会(☎0848・63・
 0570)へ

運動機器の利用講習

とき 11日(金)13時30分～15時
30分
ところ 本郷福祉センター
対象 要支援・
 要介護認定
 を受けてい
 ない65歳以
 上の人



定員 10人(申し込み先着順)
申し込み先 高齢者福祉課(☎
 0848・67・6055)
**薬局で糖尿病リスク
 測定ができます**

市内の薬局で血糖値の簡易測定ができます。糖尿病の予防・早期発見につなげましょう。

通年実施(来年3月末まで)	問い合わせ先
あゆみ薬局	0847・32・7700
センター薬局	0848・64・8079
センター薬局日赤前店	0848・81・0577
玉浦薬局	0848・63・2115
ときわ薬局	0848・62・2953
ときわ薬局宮沖店	0848・67・4774
ほのか薬局	0848・81・0585
佐藤薬局	0848・64・5780

期間限定実施(6～7月)	問い合わせ先
ありす薬局糸崎店	0848・62・4448
シマダ薬局	0848・64・5689
多森薬局	0848・63・7676
プラザ薬局	0848・62・7228
グループ薬局頼兼店	0848・61・5322
なの花薬局本町えびす店	0848・60・1318

対象 師による結果説明と指導
 特定健康診査を受診して

いない人
料金 無料
問い合わせ先 保健福祉課(☎
 0848・67・6053)

熱中症に注意を

湿度や気温の高い日が続き、熱中症で病院へ搬送される人が増える時期になります。

こまめに水分を取る、冷房や扇風機を使う、外出するときは帽子をかぶるなど、熱中症にならないように注意しましょう。
問い合わせ先 保健福祉課(☎
 0848・67・6053)

2018歯一モニー フェアみはら

とき 6月2日(土)13時30分～
16時

ところ サン・シープラザ3階
内容 歯科相談、歯磨き指導、
 むし歯予防図
 画・ポスター
 コンクール入
 賞作品の表
 彰、歯に良い
 料理の展示・
 試食など



●歯科健康診査

対象 2歳児(平成27年7月1
 日)～平成28年6月30日生ま



こんにちは 保健師です プラス10分があなたを変える!

現代社会では全ての年代で身体活動量が不足しているといわれています。身体活動量の不足は、WHO(世界保健機関)が挙げる死亡因子の中で、喫煙、高血圧に次ぐ第3位となっています。

仕事や通勤の合間の「スキマ時間」を利用すれば、体を動かす時間は作れます。ラジオ体操をする、遠回りして帰宅するなど、今よりもあと10分、体を動かすことを意識してみましよう。10分間の身体活動は、歩数にすると約1000～1500歩に相当し、毎日続ければ1週間で約1時間の運動量を確保したことになります。この積み重ねが善玉コレステロールの増加、血糖値・血圧の低下、肥満の防止につながり、メタボリック症候群や認知症、うつ病を予防するといわれています。

市内では、運動普及リーダーの皆さんが四季折々の自然や三原の名所を散策できるウォーキング大会を開催しています。ご自身の健康づくりのためにも、ぜひ参加してください。

三原市保健師 川本亜依

いろいろなんでも相談

とき 15日(火)13時30分～15時
30分

ところ 本郷保健福祉センター
内容 精神保健福祉士による相談
定員 2人(申し込み先着順)
料金 無料

申し込み 11日
 (金)までに本郷
 保健福祉セン
 ター(☎084
 8・86・360
 9)へ



初夏の沼田川ウォーキング大会
とき 20日(日)9時～12時
コース 宮沖ポンプ場～沼田川
 浄化センターの往復約6km
申し込み 14日(月)までに保健
 福祉課(☎0848・67・60
 53)へ

野外で活動するときは マダニに注意を

マダニにかまれると、重大な感染症にかかることがあります。山や草むらなどでは長袖の上着、手袋、長靴などを着用し、肌の露出を少なくしましょう。



問い合わせ先 県東部保健所
(☎0848・25・4640)

ウォーキングのまち推進事業提案団体を募集

健康増進を目的に、ウォーキングイベントを実施する団体にウォーキングコースの整備運営に必要な活動費を補助します。ウォーキングで三原のまちを元気にしましょう。

対象 市民活動団体や住民組織など

申し込み 5月31日(木)までに保健福祉課
(☎0848・67・6053)
へ



子育て 応援



連休の小児科救急当番医院

とき・ところ ①3日(木)8時

30分～17時30分・三原市医師会休日夜間急患診療所(宮浦

一丁目)(☎0848・67・70

40)②4日(金)9時～12時、

13時～16時30分・三原赤十字

病院(東町二丁目)(☎084

8・64・811)③5日(土)

9時～12時、14時～16時・わ

きた小児科(宮浦六丁目)(☎

0848・67・7999)④6

日(日)9時～12時、14時～16

時30分・興生総合病院(円一町

二丁目)(☎0848・63・55

00)

児童手当の現況届はオンラインで

マイナンバーカードがあれば、児童手当の現況届をオンラインで行うことができます。
※カードの申請方法など詳しく

は市ホームページで確認してください。

問い合わせ先 子育て支援課

(☎0848・67・6045)

離乳食教室

とき 11日(金)①10時～10時40分②11時～11時40分

ところ サン・シープラザ3階

内容 離乳食の進め方、試食など

対象 ①4～6カ月児②7～9

カ月児の保護者

定員 各20人(申し込み先着順)

用意する物 母子健康手帳

申し込み 2日(水)までに保健

福祉課(☎0848・67・60

61)へ

子育て世代包括支援センターすくすく

すくすくは子育て世代の悩みを解決する身近な相談窓口です。

●母乳相談

とき 9日(水)・23日(水)10時～

12時、13時～15時のうち1時間

ところ サン・シープラザ3階

内容 産前・産後の乳房ケアの話、卒乳の相談など

対象 出産前後の人

定員 各4人(申し込み先着順)

用意する物 母子健康手帳

申込期限 相談日の前日まで

●ハッピーランド

とき 10日(木)・17日(木)10時

～11時45分、13時～14時45分

ところ サン・シープラザ4階

内容 子育ての相談、親子遊びの紹介など

対象 おおむね2歳までの子と

保護者

※希望者は直接、会場へ。

●産後セルフケア教室

とき 16日(水)10時～12時

ところ サン・シープラザ4階

内容 セルフケア方法の紹介など

対象 産後5カ月までの人

定員 5人(申し込み先着順)

用意する物 母子健康手帳

申込期限 15日(火)まで

●マタニティスクール

とき 17日(木)10時～12時

ところ サン・シープラザ3階

内容 妊娠中や出産についての話

対象 妊娠5カ月以降の人

定員 15人(申し込み先着順)

用意する物 母子健康手帳

申込期限 16日(水)まで

申し込み・問い合わせ先 すく

すく(☎0848・67・6217)

子育て支援センターでの相談

とき・ところ 10日(木)・あんず

認定こども園、18日(金)・本

郷ひまわり保育所、22日(火)・

さんさんまりん保育園、31日(木)・久井認定こども園
※受け付けは10時～11時。

内容 身体測定、育児・栄養・歯

科相談、遊びの広場

対象 乳幼児と保護者

用意する物 母子健康手帳

※希望者は直接、会場へ。

問い合わせ先 保健福祉課(☎

0848・67・6061)

母子保健推進委員さんと遊ぼう

●ぴよぴよクラブ

とき 18日(金)9時40分～11時

ところ 久井保健福祉センター

内容 泥遊び

対象 未就園児と保護者

※希望者は直接、会場へ。

問い合わせ先 久井保健福祉セ

ンター(☎0847・32・85

51)

●ベビーカーサロン

とき 24日(木)10時30分～11時

40分

ところ サン・シープラザ4階

内容 ふれあい遊びなど

対象 7～11カ月の子と保護者

用意する物 バスタオル

※希望者は直接、会場へ。

問い合わせ先 保健福祉課(☎

0848・67・6061)